МЕНЮ НА ПОНЕДЕЛЬНИК № 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Б | Ж | У | Энерг. ценность | Витамин С | № рецепта |
| Завтрак |
| Макароны с сыром | 200 | 11,17 | 10,28 | 31,78 | 264 | 0,14 | № 206 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,1 | 44,4 | 0,03 | № 392  |
| Печенье с маслом | 20/10 | 1,4/0,08 | 3,8/7,25 | 13/0,13 | 92,4/66 |  | № 6/- |
|  |
| Обед |
| Суп рыбный | 250 | 2,51 | 2,79 | 17 | 103,25 | 8,25 | № 80 |
| Капуста тушеная с колбасой | 200 | 3,7 | 6,6 | 17,2 | 144 | 29,9 | № 132 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,6 | 113 | 0,4 | № 376 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | - | - |
|  |
| Полдник  |
| Снежок  | 200 | 5,7 | 5 | 22,5 | 158 | - | - |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | - | - |
|  |
| Ужин  |
| Творожная запеканка с изюмом | 180 | 27,24 | 19,32 | 43,68 | 459 | 0,24 | № 235 |
| Кофе с молоком | 200 | 4,07 | 3,54 | 17,5 | 118,8 | 1,43 | №397 |
| Хлеб - пшеничный  | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | - | - |
| Фрукт – апельсин | 100 | 0,9 0 | 0,20 | 23,07 | 98 | 60,0 | № 371 |
| Итого за день |  |  |  |  |  |  |  |

МЕНЮ НА ВТОРНИК № 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Б | Ж | У | Энерг. ценность | Витамин С | № рецепта |
| Завтрак |
| Каша молочная манная | 200 | 5,2 | 5,0 | 16,4 | 132,8 | 0,91 | № 94 |
| Какао с молоком | 200 | 4,07 | 3,54 | 17,5 | 118,8 | 1,43 | № 397 |
| Хлеб с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | № 1 |
|  |
| Обед |
| Салат из квашенной капусты | 60? | 1,64 | 4,09 | 7,72 | 76,84 | - | - |
| Свекольник со сметаной | 250 | 2 | 5 | 14,1 | 109,75 | 8,7 | № 58 |
| Картофельная запеканка с мясом | 200 | 13,6 | 10,6 | 28,9 | 266,6 | 4,2 | № 291 |
| Сок  | 200 | 1 | - | 20,2 | 84,4 | 4 | № 399 |
| Хлеб ржаной  | 50 | 3,3 | 0,6 | 16.7 | 87 | - | - |
|  |
| Полдник  |
| Кефир  | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 1,4 | № 401 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | - | - |
|  |
| Ужин  |
| Салат из св. моркови (кукуруза) | 150 | 22,7 | 16,1 | 36,4 | 382,5 | 0,2 | № 235 |
| Кисель молочный витаминный  | 200 | 4,1 | 3,6 | 30,2 | 171,3 | 1,2 | № 384 |
| Фрукт – груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 5 | № 368 |
| Итого за день |  |  |  |  |  |  |  |

МЕНЮ НА СРЕДУ № 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Б | Ж | У | Энерг. ценность | Витамин С | № рецепта |
| Завтрак |
| Каша молочная «Геркулес» | 200 | 5,9 | 5,9 | 17,9 | 148,8 | 0,91 | № 94 |
| Кофе с молоком | 200 | 3,1 | 2,6 | 15,9 | 101,1 | 1,17 | № 395 |
| Хлеб с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | № 1 |
| Сыр порционно  | 20 | 5,2 | 5,3 | - | 68 | 0,14 | № 7 |
|  |
| Обед |
| Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,5 | 3,0 | 1,56 | 35,88 | 3,33 | № 19 |
| Куриный бульон с гренками | 250 20  | 1,22,4 | 0,010,3 | 1,315,2 | 10,273,64 | 0,4- | № 108№ 115 |
| Рисовая каша с маслом | 155 | 6,47 | 6,65 | 28,3 | 199 | 7,65 | № 415 |
| Куриная котлета  | 60 | 8,99 | 9,25 | 9,33 | 157 | 0,4 | № 305 |
| Сок  | 200 | 1 | - | 20,2 | 84,4 | 4 | № 399 |
| Хлеб ржаной  | 50 | 3,3 | 0,6 | 16.7 | 87 | - | - |
|  |
| Полдник  |
| Снежок  | 200 | 5,6 | 6,4 | 8 | 112 | - | - |
|  |
| Ужин  |
| Морковь тушеная в сметанном соусе  | 150 | 2,1 | 4,2 | 12,06 | 94,65 | 3,9 | № 334 |
| Котлета «Любительская» рыбная  | 80 | 12,7 | 4,38 | 5,54 | 110 | 2,7 | № 256 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,1 | 44,4 | 0,03 | № 392 |
| Хлеб  | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | - | - |
| Фрукт – банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 10 | № 368 |
| Итого за день |  |  |  |  |  |  |  |

МЕНЮ НА ЧЕТВЕРГ № 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Б | Ж | У | Энерг. ценность | Витамин С | № рецепта |
| Завтрак |
| Молочная вермишель  | 200 | 5,75 | 5,2 | 18,8 | 145,2 | 0,91 | № 93 |
| Какао с молоком | 200 | 4,07 | 3,54 | 17,5 | 118,8 | 1,43 | № 397 |
| Хлеб с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | № 1 |
|  |
| Обед |
| Щи со сметаной | 250 | 1,7 | 4,8 | 8,4 | 84,75 | 18,4 | № 567 |
| Гречневая каша с маслом | 155 | 10,61 | 7,88 | 26,68 | 216 | 15 | № 414 |
| Бефстроганов  | 120 | 15,51 | 12,43 | 3,29 | 187 | 0,01 | № 278 |
| Компот сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,6 | 113 | 0,4 | № 376 |
| Хлеб ржаной  | 50 | 3,3 | 0,6 | 16.7 | 87 | - | - |
|  |
| Полдник  |
| Ряженка  | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 102,2 | 0,45 | № 401 |
|  |
| Ужин  |
| Сельдь  | 40 | 6,8 | 3,4 | - | 57,6 | - | № 8 |
| Винегрет  | 150 | 2 | 9,2 | 12,6 | 142,2 | 15,3 | № 45 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,1 | 44,4 | 0,03 | № 392 |
| Хлеб  | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | - | - |
| Фрукт – яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10,0 | № 368 |
| Итого за день |  |  |  |  |  |  |  |

МЕНЮ НА ПЯТНИЦУ № 5

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Б | Ж | У | Энерг. ценность | Витамин С | № рецепта |
| Завтрак |
| Каша молочная пшенная | 200 | 5,7 | 5,4 | 18,5 | 146,8 | 0,91 | № 94 |
| Кофе с молоком | 200 | 3,1 | 2,6 | 15,9 | 101,1 | 1,17 | № 395 |
| Вафля  | 30 | 1,47 | 8,31 | 18,9 | 154,6 | - | - |
|  |
| Обед |
| Суп гороховый | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,3 | 134,75 | 5,8 | № 81 |
| Ленивые голубцы | 160 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 219 | 20,03 | № 298 |
| Сметанный соус | 40 | 0,5 | 1,8 | 2,2 | 29,6 | 0,01 | № 354 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,67 | 0,27 | 20,7 | 87,7 | 90 | № 398 |
| Хлеб ржаной  | 50 | 3,3 | 0,6 | 16.7 | 87 | - | - |
|  |
| Полдник  |
| Кефир  | 200 | 5,8 | 6 | 9 | 100 | 1,4 | № 401 |
|  |
| Ужин  |
| Омлет с морковью | 100 | 7,3 | 13,6 | 3,5 | 166 | 1,2 | № 217 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,1 | 44,4 | 0,03 | № 392 |
| Хлеб  | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | - | - |
| Фрукт – яблоко  | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,8 | 44 | 10,0 | № 368 |
| Итого за день |  |  |  |  |  |  |  |

МЕНЮ НА ПОНЕДЕЛЬНИК № 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Б | Ж | У | Энерг. ценность | Витамин С | № рецепта |
| Завтрак |
| Кабачковая икра | 60 | 0,6 | 4,2 | 4,2 | 58,2 | - | № 53 |
| Макароны отварные с маслом  | 155 | 5,68 | 4,36 | 27,25 | 171 | - | № 205 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,1 | 44,4 | 0,03 | № 392 |
| Печенье с маслом | 20/10 | 0,08/1,4 | 7,25/3,8 | 0,13/13 | 66/92,4 | -/- | № 6/- |
|  |
| Обед |
| Суп из рыбных консервов  | 250 | 8,5 | 8,4 | 14,3 | 167,25 | 9,1 | № 87 |
| Каша перловая с маслом | 155 | 9,47 | 7,58 | 26,98 | 214 | 14 | № 417 |
| Колбаса отварная (докторская) | 60 | 7,6 | 13,32 | 0,9 | 154,5 | - | № 9 |
| Соус белый | 30 | 0,1 | 1 | 1 | 14,61 | 0,08 | № 347 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 33,6 | 115 | 0,4 | № 376 |
| Хлеб ржаной  | 50 | 3,3 | 0,6 | 16.7 | 87 | - | - |
|  |
| Полдник  |
| Йогурт  | 200 | 5,7 | 5 | 22,5 | 158 | - | - |
| Хлеб  | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | - | - |
|  |
| Ужин  |
| Блины с маслом и сахаром | 100 | 6,9 | 2,18 | 37,09 | 195,9 | 0,6 | № 448 |
| Какао с молоком | 200 | 4,07 | 3,54 | 17,5 | 118,8 | 1,43 | № 397 |
| Фрукт – яблоко  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10,0 | № 368 |
| Итого за день |  |  |  |  |  |  |  |

МЕНЮ НА ВТОРНИК № 7

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Б | Ж | У | Энерг. ценность | Витамин С | № рецепта |
| Завтрак |
| Каша молочная «Дружба» | 200 | 6,32 | 10,18 | 26,3 | 223,16 | - | - |
| Кофе с молоком | 200 | 3,1 | 2,6 | 15,9 | 101,1 | 1,17 | № 395 |
| Хлеб с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | № 1 |
|  |
| Обед |
| Суп фасолевый со сметаной | 250 | 5,1 | 5,3 | 16,1 | 133,25 | 5,8 | № 81 |
| Капуста тушеная с мясом | 200 | 16,94 | 17,15 | 13,57 | 279,18 | 24,99 | № 132 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,6 | 113 | 0,4 | № 376 |
| Хлеб ржаной  | 50 | 3,3 | 0,6 | 16.7 | 87 | - | - |
|  |
| Полдник  |
| Кефир  | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 1,4 | № 401 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | - | - |
|  |
| Ужин  |
| Творожный пудинг  | 150 | 22,7 | 1,6 | 3,6 | 382,5 | 0,2 | № 235 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 11,3 | 45,5 | 3,1 | № 393 |
| Фрукт – мандарин  | 100 | 0,8 | 0,0 | 22,47 | 95 | 38 | № 371 |
| Итого за день |  |  |  |  |  |  |  |

МЕНЮ НА СРЕДУ № 8

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Б | Ж | У | Энерг. ценность | Витамин С | № рецепта |
| Завтрак |
| Каша молочная манная  | 200 | 5,2 | 5 | 16,42 | 132,2 | 0,91 | № 94 |
| Какао с молоком | 200 | 4,07 | 3,54 | 17,5 | 118,8 | 1,43 | № 397 |
| Хлеб с маслом  | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 91 | 1,17 | № 1 |
|  |
| Обед |
| Салат из свежей белокочанной капусты | 60 | 0,8 | 3 | 5,4 | 52,44 | 19,47 | № 20 |
| Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 250 | 2,1 | 5,1 | 16,59 | 120,75 | 7,5 | № 76 |
| Рожки отварные с маслом | 155 | 5,68 | 4,36 | 27,25 | 171 | - | № 205 |
| Котлета куриная | 60 | 8,99 | 9,25 | 9,33 | 157 | 0,4 | № 305 |
| Сок  | 200 | 1 | - | 20,2 | 84,4 | 4 | № 399 |
| Хлеб ржаной  | 50 | 3,3 | 0,6 | 16.7 | 87 | - | - |
|  |
| Полдник  |
| Снежок  | 200 | 5,6 | 6,4 | 8 | 112 | - | - |
|  |
| Ужин  |
| Салат из зеленого горошка | 60 | 1,7 | 3,1 | 3,7 | 50,16 | 6,6 | № 10 |
| Рыбные ежики | 80 | 9,28 | 2,99 | 9,68 | 103 | 0,25 | № 261 |
| Томатный соус | 30 | 0,3 | 1,2 | 2,4 | 22,35 | 0,7 | № 392 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,1 | 44,4 | 0,03 | № 392 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | - | - |
| Фрукт – банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 10,0 | № 368 |
| Итого за день |  |  |  |  |  |  |  |

МЕНЮ НА ЧЕТВЕРГ № 9

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Б | Ж | У | Энерг. ценность | Витамин С | № рецепта |
| Завтрак |
| Каша молочная пшенная | 200 | 5,7 | 5,4 | 18,5 | 146,8 | 0,91 | № 94 |
| Кофе с молоком | 200 | 3,1 | 2,6 | 15,9 | 101,1 | 1,17 | № 395 |
| Хлеб с маслом, сыром | 60 | 7,15 | 8,02 | 19,39 | 178 | 0,11 | № 3 |
|  |
| Обед |
| Соленый огурец | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | - | - |
| Борщ со сметаной | 250 | 1,8 | 4,91 | 12,7 | 102,5 | 10,2 | № 57 |
| Картофельное пюре | 150 | 3 | 4,8 | 20,4 | 137,25 | 18,1 | № 321 |
| Печень по-строгановски в сметанном соусе | 7030 | 10,080,4 | 4,051,4 | 2,491,7 | 85,0622,23 | -0,01 | -№ 354 |
| Компот лимонник  | 200 | 0,44 | 0,1 | 33,8 | 138,5 | 12,9 | № 374 |
| Хлеб ржаной  | 50 | 3,3 | 0,6 | 16.7 | 87 | - | - |
|  |
| Полдник  |
| Ряженка  | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 102,2 | 0,45 | № 401 |
|  |
| Ужин  |
| Ленивые вареники с маслом и сахаром | 150 | 21,19 | 15,51 | 21,87 | 311,43 | 0,27 | № 230 |
| Киселёк (витаминизированный)  | 200 | - | - | 25,5 | 100 |  22,3 | - |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | - | - |
| Фрукт – мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 22,47 | 95 | 38,0 | № 371 |
| Итого за день |  |  |  |  |  |  |  |

МЕНЮ НА ПЯТНИЦУ № 10

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Б | Ж | У | Энерг. ценность | Витамин С | № рецепта |
| Завтрак |
| Каша молочная геркулес | 200 | 5,92 | 5,93 | 17,9 |  148,8 | 0,91 | № 94 |
| Какао с молоком | 200 | 4,0 | 3,5 | 17,5 | 118,8 | 1,58 | № 397 |
| Хлеб с маслом  | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | № 1 |
| Зефир  | 30 | 0,24 | 0,03 | 23,91 | 97,8 | - | - |
|  |
| Обед |
| Салат из свеклы с черносливом  | 60 | 0,9 | 3,1 | 11,7 | 78,9 | 5,1 | № 28 |
| Суп картофельный со сметаной | 250 | 2,3 | 2,8 | 16,6 | 101,25 | 12 | № 77 |
| Фрикадельки мясные  | 80 | 9,78 | 9,85 | 18,96 | 135 | 0,53 | № 288 |
| Рис  | 155 | 6,47 | 6,65 | 28,3 | 199 | 7,65 | № 415 |
| Сметанный соус | 40 | 0,5 | 1,8 | 2,2 | 29,6 | 0,01 | № 354 |
| Сок  | 200 | 1 | - | 20,2 | 84,4 | 4 | № 399 |
| Хлеб ржаной  | 50 | 3,3 | 0,6 | 16.7 | 87 | - | - |
|  |
| Полдник  |
| Снежок  | 200 | 5,6 | 6,4 | 8 | 112 | - | - |
|  |
| Ужин  |
| Гороховое пюре | 180 | 10 | 0,68 | 32,2 | 131,2 | - | - |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,1 | 44,4 | 0,03 | № 392 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | - | - |
| Фрукт – банан  | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 10,0 | № 368 |
| Итого за день |  |  |  |  |  |  |  |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦРР - ДЕТСКИЙ САД № 26»

 «Утверждаю»

 Заведующий МБДОУ

 «ЦРР - детский сад №26»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н. Макарова

 «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

ПРИМЕРНОЕ

10 – и ДНЕВНОЕ МЕНЮ

г. Рязань